बताइये मास्टर

पूज्य मालिक

श्री पी. राजगोपालाचारीजी

द्वारा बच्चों को आध्यात्मिकता के
बारे में स्पष्टीकरण

बताइये मास्टर

बताइये मास्टर

Hindi Translation of the English book
"Tell me Master" is "Batayiye Maalik"

प्रथम संस्करण : २००६
प्रतियाँ : ८०००

© सर्वाधिकार सुरक्षित

आई.एस.बी.एन. : 81- 7894-107-4

First Edition : 2006
Copies : 8000

© All rights reserved

ISBN : 81- 7894-107-4

मूल पुस्तक का संकलन एवं चित्रण वेरोनिका निकोलाय ने एलिज़बेथ डेन्ले की मदद से किया है। इसके हिन्दी अनुवाद में कई बहन भाइयों ने अपना सहयोग दिया है

मूल्य रु. ६०/-

Price : 60/-

(इस पुस्तक का कोई भी भाग श्री रामचन्द्र मिशन के अध्यक्ष की लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में या किसी भी अन्य साधन से पुनः प्रकाशित नहीं किया जा सकता।)

(No part of this book may be reproduced in any form or by any means without permission in writing from the President of Shri Ram Chandra Mission.)

प्रकाशक :
प्रकाशन समिति
(हिन्दी भाषा)
श्री रामचन्द्र मिशन
विश्व मुख्यालय
बाबूजी मेमोरियल आश्रम
मणपाक्कम, चेन्नई – 600 116
भारत

Publishers :
Publication Committee
(Hindi Language)
Shri Ram Chandra Mission
World Headquarters
Babuji Memorial Ashram
Manapakkam, Chennai – 600 116
India

www.srcm.org

मुद्रक :
आरल ग्राफिक्स
चूलाइमेड्डु,
चेन्नई - ६०००९४

Printed at :
Aaral Graphics
Choolaimedu
Chennai - 600094

विषय वस्तु

ईश्वर 4

संसार 6

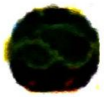
जीवन का उद्देश्य 8

मिशन 10

ध्यान 12

सफ़ाई 14

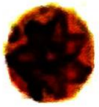
प्रार्थना 16

 डायरी लेखन 18

संस्कार 19

मृत्यु 20

भय 22

 प्रेम 24

मालिक 26

मेरे मालिक और मैं 28

भविष्य 30

ईश्वर

ईश्वर क्या है?

देखो, अगर मुझे यह मालूम होता तो इस प्रश्न का उत्तर देना आसान होता, परन्तु यह कोई नहीं जानता। मेरे गुरुदेव कहा करते थे, "ईश्वर को जाना नहीं जा सकता क्योंकि वह कोई पदार्थ नहीं है। लेकिन '**उसकी**' उपस्थिति को महसूस किया जा सकता है।" जैसे आप कहते हैं कि आप बहुत ख़ुश हैं लेकिन आप ख़ुशी को नहीं देख सकते; या जैसे बिजली है जो प्रकाश देती है, पंखे चलाती है, और कई मशीनें भी उससे चलती हैं लेकिन आप ख़ुद उस बिजली को नहीं देख सकते। ईश्वर भी ठीक उसी तरह है।

क्या स्वर्ग वास्तव में है?

यह वहाँ, कहीं बहुत ऊपर स्थित कोई स्थान नहीं है, समझे! यह तो अस्तित्व की एक अवस्था है। जब हम किसी विशेष अवस्था में होते हैं तो कहते हैं, "यह स्वर्ग है।" जब हम बीमार होते हैं या दुःखी होते हैं तो कहते हैं, "यह नरक है।" दार्शनिक लोग कहते हैं, स्वर्ग और नरक सब यहीं है। इसलिये यह सोचना ग़लत है कि स्वर्ग कोई जगह है या नरक कोई जगह है। अपने रहने के ढंग से हम स्वर्ग या नरक का निर्माण कर लेते हैं। हर व्यक्ति के लिये अपने व्यक्तिगत स्वर्ग या नरक का निर्माण कर लेना पूरी तरह सम्भव है।

क्या कहीं कोई शैतान है?

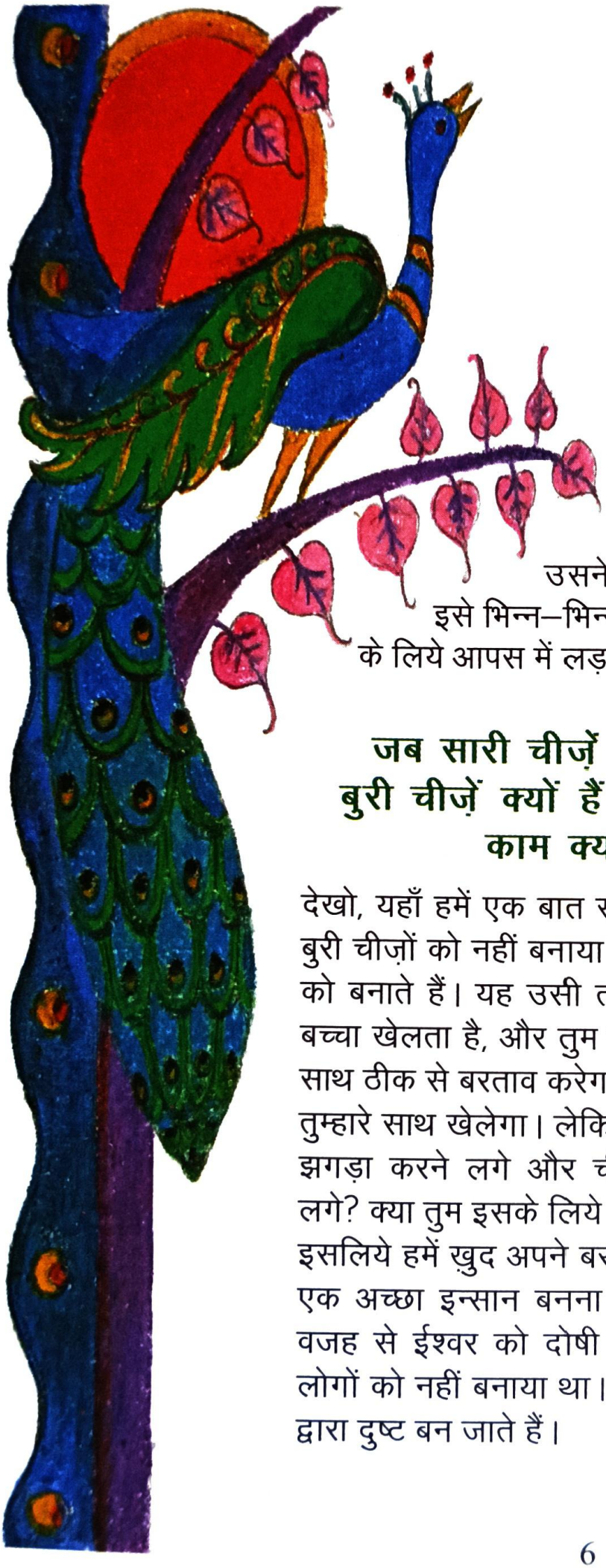
तुम क्या सोचते हो? **नहीं।**

नहीं। मैं भी यही सोचता हूँ। कहीं कोई शैतान हो ही नहीं सकता। मेरी समझ में यह सब कहानियाँ हैं जो हमें डराने के लिये सुनाई जाती थीं, ताकि हम ग़लत काम न करें। आध्यात्मिकता में हम विश्वास करते हैं कि लोगों से सही काम कराने के लिये हमें उन्हें डराना नहीं चाहिये, बल्कि हमें उन्हें सिखाना चाहिये कि सही काम कैसे करें, उन्हें राज़ी किया जाना चाहिये कि काम सही ढंग से कैसे किया जाये।

मनुष्य और ईश्वर में क्या अन्तर है?

तुम्हें पता है पानी क्या है – जब यह जमता है तो बर्फ़ बन जाता है; जब यह गर्म करने पर उड़ता है तो भाप कहलाता है, जिसे तुम बादलों के रूप में देखते हो; जब वह ठंडा हो जाता है, वह बारिश बन जाता है। ये सब उसी पानी के रूप हैं। बर्फ़ कठोर, ठण्डी और ठोस है। उसी तरह तुम हृदय के लिये भी कह सकते हो, जैसे ठण्डा दिल, जिससे जीवन निचले दर्जे का हो जाता है। जब यह सिर्फ़ पानी होता है, यह गतिशील होता है, हिलाया–डुलाया जा सकता है, यह बह सकता है, इसका कोई विशेष आकार नहीं होता बल्कि इसे जिस बर्तन में रख दिया जाये, उसी का आकार ले लेता है। और पानी की भाप की तरह, जिसका कोई आकार नहीं, कोई रूप नहीं, कोई रंग नहीं, जिसमें कोई आवाज़ नहीं और जो फिर भी हर जगह मौजूद है, वह ईश्वर के समान है।

जब मैंने बाबूजी महाराज को यह उत्तर सुनाया तो उन्हें बहुत ही पसन्द आया था।



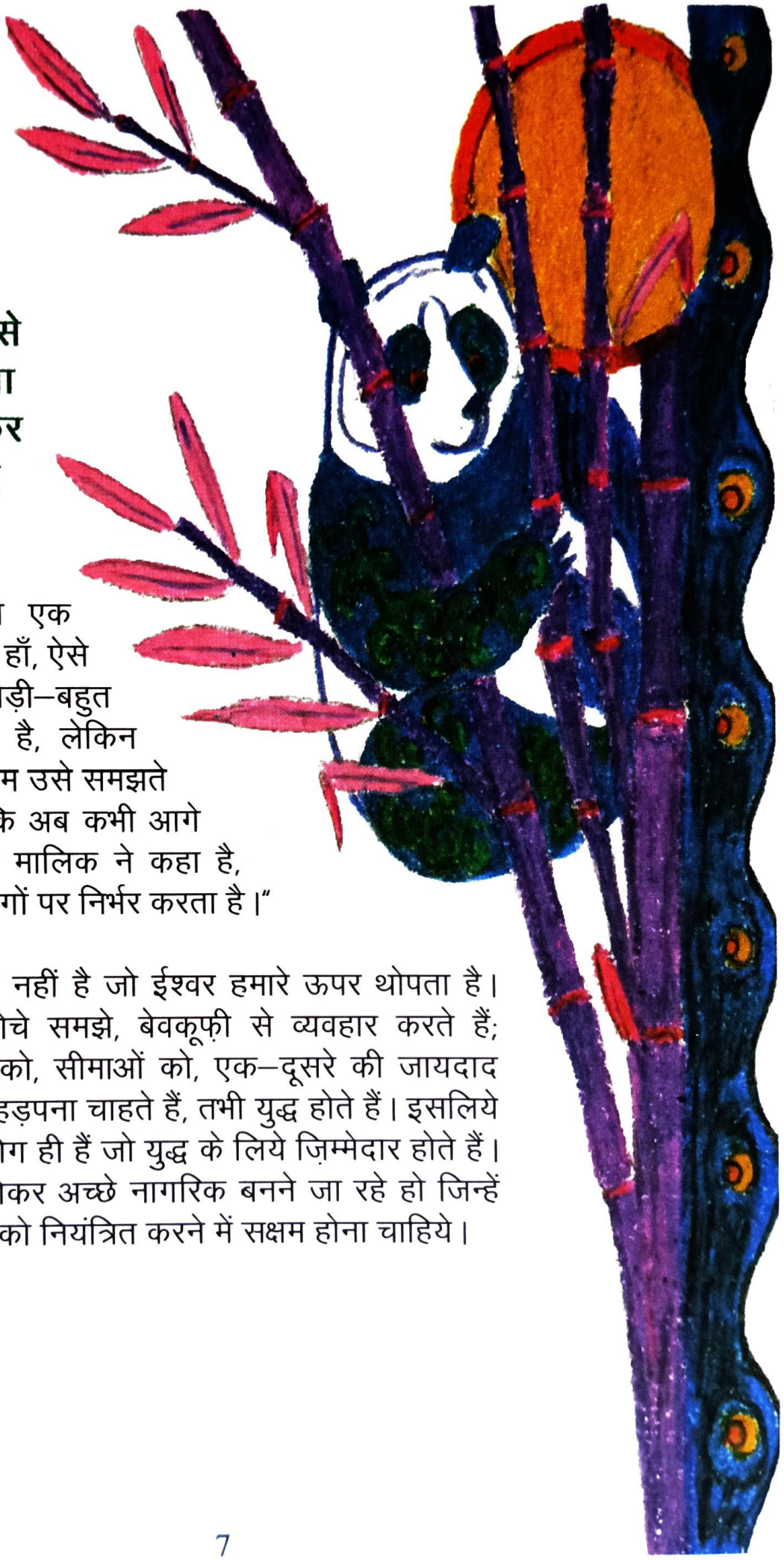
संसार

ईश्वर ने भारत, पाकिस्तान, चीन और अन्य देश क्यों बनाये?

ईश्वर ने देशों को नहीं बनाया। उसने तो केवल पृथ्वी बनाई थी। इन्सान ने इसे भिन्न–भिन्न देशों में बाँट दिया और फिर सीमाओं के लिये आपस में लड़ाई शुरू कर दी।

जब सारी चीज़ें ईश्वर ने बनाई हैं तो फिर बुरी चीज़ें क्यों हैं और ईश्वर मनुष्य को बुरे काम क्यों करने देता है?

देखो, यहाँ हमें एक बात साफ़–साफ़ समझनी होगी – ईश्वर ने बुरी चीज़ों को नहीं बनाया है। यह तो हम लोग हैं जो बुरी चीज़ों को बनाते हैं। यह उसी तरह से है जैसे कि तुम्हारे साथ कोई बच्चा खेलता है, और तुम उम्मीद करते हो कि वह बच्चा तुम्हारे साथ ठीक से बरताव करेगा, मित्र की तरह सहयोग की भावना से तुम्हारे साथ खेलेगा। लेकिन मान लो वह बच्चा नाराज़ हो जाये, झगड़ा करने लगे और चीज़ों को उठाकर इधर–उधर फेंकने लगे? क्या तुम इसके लिये ईश्वर को दोष दोगे या उस बच्चे को? इसलिये हमें ख़ुद अपने बरताव को सुधारना सीखना चाहिये और एक अच्छा इन्सान बनना चाहिये, जिससे हमारी ग़लतियों की वजह से ईश्वर को दोषी न ठहराया जा सके। ईश्वर ने दुष्ट लोगों को नहीं बनाया था। यह तो लोग ही हैं जो अपने बुरे काम द्वारा दुष्ट बन जाते हैं।



क्या अब फिर से कभी शान्ति आ पायेगी? या फिर एक और युद्ध होगा?

ख़ैर, इस समय तो एक तरह से शान्ति ही है। हाँ, ऐसे भी स्थान हैं, जहाँ थोड़ी–बहुत लड़ाई चलती रहती है, लेकिन युद्ध नहीं, जैसा कि हम उसे समझते हैं। मुझे उम्मीद है कि अब कभी आगे युद्ध नहीं होगा। मेरे मालिक ने कहा है, "यह सब कुछ हम लोगों पर निर्भर करता है।"

युद्ध कोई ऐसी चीज़ नहीं है जो ईश्वर हमारे ऊपर थोपता है। अगर लोग बिना सोचे समझे, बेवकूफ़ी से व्यवहार करते हैं; एक–दूसरे के क्षेत्रों को, सीमाओं को, एक–दूसरे की जायदाद को, धन–दौलत को हड़पना चाहते हैं, तभी युद्ध होते हैं। इसलिये याद रखिये – यह लोग ही हैं जो युद्ध के लिये ज़िम्मेदार होते हैं। तुम सब लोग बड़े होकर अच्छे नागरिक बनने जा रहे हो जिन्हें अपने देश के भविष्य को नियंत्रित करने में सक्षम होना चाहिये।

आख़िर हम पैदा ही क्यों हुए अगर हमें फिर से मरना है और ईश्वर के पास जाना है?

देखो, हमारा जन्म इस पृथ्वी पर सिर्फ़ इसलिये नहीं हुआ है कि हम मर कर फिर से ईश्वर के पास चले जायें। जीवन को एक स्कूल की भाँति माना जा सकता है। तुम लोग स्कूल जाते हो, और वहाँ जाकर भी तुम यही प्रश्न पूछ सकते हो। हम स्कूल जायें ही क्यों यदि वहाँ जाकर अन्त में एक दिन स्कूल से निकलना ही है? तुम स्कूल जाते हो, उसकी सभी कक्षायें पास करने के लिये, लेकिन इन कक्षाओं के बीच तुम कुछ सीखते हो। तुम वह सब कुछ सीखते हो जो तुम्हें सीखना है या जो तुम सीखना चाहते हो। तुम अपने आपको योग्य बनाते हो, है कि नहीं? ठीक उसी तरह से हम जीवन में, यहाँ रह कर, तरह–तरह की वस्तुओं के बारे में जान कर, उनके बारे में अनुभव कर, स्वयं को कई तरह से योग्य बनाते हैं और फिर, एक दिन यहाँ से चले जाते हैं। तो यह जीवन भी स्कूल की कक्षाओं की तरह है। हम यहाँ सिर्फ़ मरने के लिये पैदा नहीं होते। समझे?

जब हम ईश्वर को ढूँढ़ते हैं तो एक तरह की उदासी क्यों रहती है?

यह उदासी नहीं बल्कि तड़प है। जब तुम्हें चाकलेट देने को मना कर दिया जाये तो तुममें उसे पाने की ललक बढ़ती है। जब किसी बड़े लड़के को मोटर साइकिल देने को मना कर दिया जाये तो उसमें उसे पाने की तड़प बढ़ती है। जब और बड़ा हो जाये और विवाह करने के लिये किसी लड़की की तलाश करे और यदि उसे लड़की न मिले तो वह दुःखी हो जाता है। ईश्वर की तलाश में भी ऐसा ही दुःख, ऐसी ही तड़प होती है जब तक कि **'वह' तुम्हें मिल नहीं जाता।** जब **'वह'** तुम्हें मिल जाता है तो सारी उदासी समाप्त हो जाती है।

उद्देश्य

बड़े लोग अक्सर सहज मार्ग के लक्ष्य की बात करते हैं। यह लक्ष्य क्या है?

लक्ष्य है एक सम्पूर्ण मानव, एक *पर्फ़ेक्ट* इन्सान बनना। इसमें तुम इन तीन स्थितियों से गुज़रते हो।

1. तुम अच्छा इन्सान बनना चाहते हो क्योंकि मास्टर तुम्हें प्यार करते हैं।
2. तुम ऊपरी तौर पर मास्टर जैसा बनना चाहते हो।
3. अन्त में तुम्हें यह अहसास होता है कि उनका व्यवहार, उनका चेहरा–मोहरा आदि इन ऊपरी बातों में मास्टर जैसा बनने से कोई फ़ायदा नहीं बल्कि आन्तरिक रूप से, आध्यात्मिक रूप से तुम्हें मास्टर जैसा बनना है।

मिशन

सहज मार्ग ध्यान की खोज किसने की?

हम यह तो नहीं बता सकते कि इसकी खोज किसने की, क्योंकि जब लालाजी महाराज ने इसको फिर से खोज निकाला तो उन्होंने पाया कि पाँच हज़ार वर्ष पहले भी, राजा दशरथ के समय में, जो भगवान राम के पिता थे, यह पद्धति मौजूद थी। तथा उससे और कितने पहले से यह प्रचलित थी, यह कोई भी नहीं जानता। इसलिये इसकी खोज नहीं हुई बल्कि हमारे आदिगुरु ने इसकी दुबारा खोज की थी।

इस दुनिया में अनेक लोग हैं जो ध्यान करते हैं। सहज मार्ग इनसे अलग क्यों है?

यह तो ऐसा पूछना हुआ, "दुनिया में तमाम लोग हैं जो भोजन करते हैं। इसलिये हमारा भोजन करना और लोगों से अलग कैसे है?" भोजन में कोई अन्तर नहीं है परन्तु हम भोजन में क्या खाते हैं, उसमें अन्तर है। इसलिये ध्यान, ध्यान है। लेकिन सहज मार्ग की अपनी विशेषता है जो केवल भिन्नता नहीं है। सहज मार्ग पद्धति लोगों को आन्तरिक रूप से बदल देती है – जो इस पद्धति की सबसे बड़ी विलक्षणता है।

हमारा एम्ब्लम क्या दर्शाता है? इसका डिज़ाइन किसने बनाया?

इसका डिज़ाइन पूज्य बाबूजी महाराज ने बनाया था। उन्होंने बताया कि एम्ब्लम हमारे मिशन में अपनाई जाने वाली पद्धति को पूरी तरह से दर्शाता है। इसमें बना हुआ 'स्वस्तिक' हमारे धार्मिक रीति–रिवाज़ों और अपनाई जाने वाली पूजा पद्धतियों के क्षेत्र को दर्शाता है, जहाँ से हम शुरू करते हैं। स्वाभाविक रुकावटों के पहाड़ों को काट कर जो मार्ग निकलता है, वह सहज मार्ग है, जो हमें सूक्ष्म से सूक्ष्मतर की ओर ले जाकर विकसित करता है और हमें प्रकाश के क्षेत्र में ले जाता है। इसका सबसे ऊपरी हिस्सा उस जगह को दर्शाता है, जहाँ न तो प्रकाश है और न अंधकार। यही वह पवित्र और चरम दशा है जो हमारा लक्ष्य है।

ध्यान

हम हृदय पर ध्यान क्यों करते हैं?

इसके तीन कारण हैं... पहला यह कि हृदय शरीर में रक्त के संचार के लिये एक *पम्पिंग स्टेशन* की तरह से है। जब हम इसे पवित्र कर लेते हैं तो यह पवित्रता हमारे शरीर के सभी हिस्सों तक पहुँच जाती है। दूसरा कारण है, सभी धर्मों में तुम पाओगे कि ईश्वर का निवास स्थान हृदय में माना गया है, न कि दिमाग़ में। इसलिये हम यह मानकर ध्यान में बैठते हैं कि ईश्वरीय प्रकाश हमारे हृदय में मौजूद है। यह ईश्वरीय उपस्थिति को हमारे अन्दर विकसित होने का अवसर देता है। और तीसरा कारण है कि हम किसी व्यक्ति को सदा ही उसके हृदय से पहचानते हैं। लेकिन यहाँ मैं शारीरिक हृदय की बात नहीं कर रहा हूँ। यहाँ हृदय वास्तव में इन्सान का, उसके मानवीय अस्तित्व का प्रतीक है। यही कारण है कि हम अक्सर लोगों का परिचय उनके हृदय या उनके दिल के गुणों द्वारा देते हैं, जैसे – 'ठण्डे दिल वाला', 'शुद्ध हृदय वाला' या 'पत्थर दिल वाला' आदि–आदि। **और अन्त में एक कारण और है – हृदय ही हमारे सम्पूर्ण ज्ञान का, किसी बात के पूर्वानुमान लगाने का और अन्ततः साक्षात्कार का स्रोत भी है।**

ध्यान से हमें क्या मिलता है?

जब तुम लोग इतने बड़े हो जाओ, तब ख़ुद कोशिश करके देखना। इसे शब्दों द्वारा समझाया नहीं जा सकता। देखो, कोई चाकलेट आइसक्रीम लेता है, कोई वैनिला चाहता है, लेकिन हैं सभी आइसक्रीम। हमारे दिमाग़ में ऐसे फ़ालतू विचार तभी आते हैं जब हम सिर्फ़ लेने और देने की बात सोचते हैं। लेकिन जब हम केवल अस्तित्व की बात सोचते हैं, तब वहाँ कुछ नहीं है।

ध्यान के वक़्त हम अपनी आँखें क्यों बन्द रखते हैं?

क्योंकि अगर हम अपनी आँखें खुली रखें तो हम अपने सामने और चारों ओर जो कुछ भी हो रहा है उन सबसे प्रभावित होते हैं यानी हमारा मन इधर–उधर भटकता रहता है। ध्यान में हमें अपने अन्दर देखना होता है और इस विचार में रहने की कोशिश करनी होती है कि ईश्वरीय प्रकाश हमारे हृदय में मौजूद है। और यदि हम अपनी आँखें खुली रखते हैं तो हम यह सब नहीं कर पायेंगे।

सफ़ाई

आपको अपनी सफ़ाई की ज़रूरत क्यों पड़ती है?

जब हम चलते हैं तो हमारे पाँव मिट्टी से गन्दे हो जाते हैं। यदि स्थान बहुत गन्दा है, जैसे वहाँ गाय का गोबर हो या बरसात के बाद की कीचड़ तो हमारे पाँव और भी ज़्यादा गन्दे हो जाते हैं। जब हम सफ़र करते हैं तो धूल से हमारा शरीर भी गन्दा हो जाता है और हमें उसे साफ़ करना पड़ता है। इसी तरह अनचाहे ग़ैर–ज़रूरी विचार भी हमारे मन को गन्दा करते हैं, और साथ ही हमारे मन पर उनकी छाप भी बनती है। इसीलिये सफ़ाई ज़रूरी है।

सफ़ाई के समय व्यक्ति क्या करता है?

बच्चों के समझने के लिये यह प्रश्न वास्तव में बहुत कठिन है। लेकिन तुम लोग इसे ऐसे समझ सकते हो जैसे नहाते समय तुम ख़ुद को साफ़ करने के लिये अपने ऊपर पानी डालते हो और तेज़ी से रगड़ कर अपने आपको साफ़ कर लेते हो, इसी तरह सफ़ाई के समय मालिक की शक्ति का उपयोग करते हुए मन की धुलाई द्वारा अनावश्यक विचारों को बाहर निकाल देते हैं।

क्या कोई व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति या किसी जगह की सफ़ाई कर सकता है?

हाँ, ज़रूर। यही है जो हमारे प्रशिक्षक हर समय करते रहते हैं।

सफ़ाई के बाद हर चीज़ कहाँ चली जाती है?

यह तो सच है कि जब कोई चीज़ यहाँ नहीं है तो वह कहीं न कहीं तो गयी होगी। लेकिन जब तुम सोचना बन्द कर देते हो तब तुम्हारे विचार कहाँ जाते हैं। भौतिक वस्तुयें स्थान घेरती हैं। इसीलिये हम कहते हैं कि जिस वस्तु को हमने हटाकर साफ़ कर दिया वह कहीं न कहीं तो गयी होगी – जैसे गन्दा पानी कहीं चला जाता है। लेकिन मानसिक सफ़ाई का सम्बन्ध भौतिक पदार्थ अथवा जड़ वस्तु से नहीं बल्कि एक अलग आयाम *(डाइमेन्शन)* से होता है जिसका स्थान और समय से कोई लेना–देना नहीं होता। इसलिये हम नहीं कह सकते कि यह कहाँ जाती है और कब जाती है; बस निकल जाती है।

इस पर मुझे एक बड़ा मज़ेदार प्रश्न याद आया जो एक बच्चे ने पूछा था, "माँ, माँ, बताओ, जब हम मोमबत्ती बुझा देते हैं तो रोशनी कहाँ चली जाती है?"

प्रार्थना

प्रार्थना क्या है? हमारे माता–पिता हमसे कहते हैं कि प्रार्थना करो।

तुम्हें यह प्रार्थना करनी चाहिये कि मास्टर जो भी चाहते हैं, वह हो जाये, न कि वैसा हो, जैसा तुम अपने लिये चाहते हो। सिर्फ़ बच्चे ही नहीं बल्कि बड़े लोग भी सांसारिक चीज़ों को पाने के लिये प्रार्थना करते हैं, जो ग़लत है। हमें धैर्य रखना चाहिये – अपनी प्रार्थना का जवाब नहीं माँगना चाहिये बल्कि केवल इन्तज़ार करना चाहिये और तब हम देखते हैं कि हर चीज़ बड़े सहज ढंग से अपने आप हो जाती है।

हमें प्रार्थना किससे करनी चाहिये?

हमें प्रार्थना अपने दिल से उनके दिल को सम्बोधित करके करनी चाहिये जिससे हम प्रार्थना कर रहे हैं क्योंकि यह दिल ही है जो उत्तर देता है। सहज मार्ग के अनुसार, ईश्वर के मन नहीं होता। 'वह' कोई व्यक्ति नहीं है और इसीलिये हम आपको सलाह देते हैं कि हमें प्रार्थना सिर्फ़ मास्टर से ही करनी चाहिये क्योंकि उनके पास दिल है जो हमें उत्तर दे सकता है – यदि वे इसे उचित समझें तो।

जब हम प्रार्थना करते हैं तो क्या होता है?

देखो, हम उम्मीद तो करते हैं कि वही होगा जिसके लिये हमने प्रार्थना की है।

रात 9.00 बजे प्रार्थना करने का सही तरीक़ा क्या है?

अरे, बस आँखें बन्द करके बैठ जाओ और यह विचार करो कि सारे इन्सान आपस में भाई–बहन हैं। यह प्रार्थना किसी न किसी तरह से इन्सानों के बीच भाईचारा बढ़ाती है, और ऐसा अवश्य होगा। क्योंकि हम यह प्रार्थना सही ढंग से नहीं करते हैं इसलिये ऐसा नहीं हो पा रहा है।

डायरी लेखन

क्या बच्चे डायरी लिख सकते हैं?

बच्चों को डायरी लिखने के लिये उत्साहित करना चाहिये। स्कूल की तरफ़ से जब बच्चे बाहर कहीं घूमने जाते हैं तब उनसे डायरी लिखने को कहा जाता है। इससे बच्चों को चीज़ों को बारीक़ी से देखने और फिर से उन्हें याद करने की आदत डालने का अभ्यास होता है। इसलिये डायरी लिखना बच्चों के लिये अच्छी आदत है।

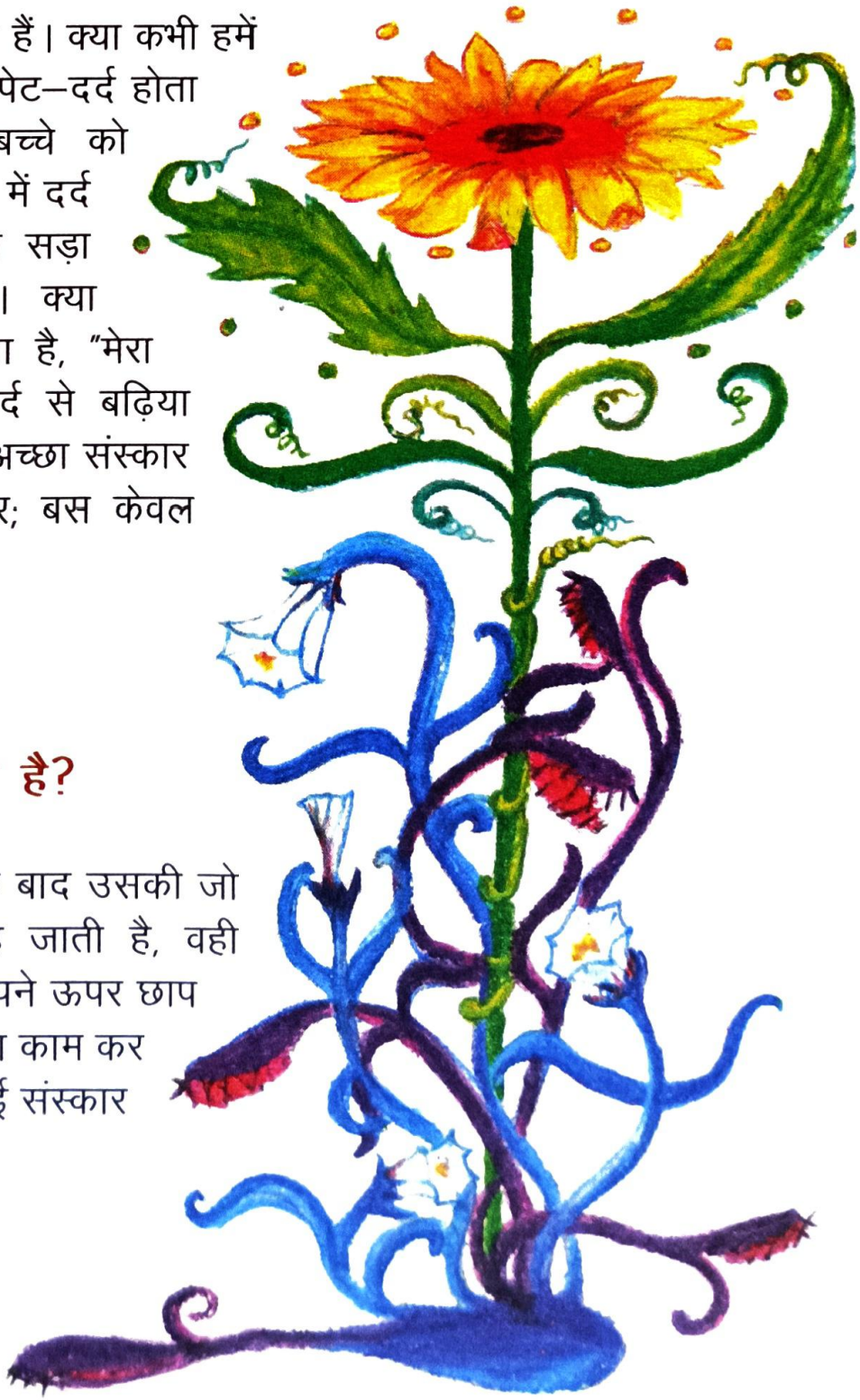
हम इसमें क्या लिखें?

तुम्हें जो भी अच्छा लगे वही लिखो। जैसे–जैसे तुम्हारे शौक बदलते जायेंगे, तुम इसमें जो लिखोगे वह भी बदलता जायेगा।

संस्कार

क्या संस्कार अच्छे या बुरे होते हैं?

नहीं, संस्कार तो संस्कार हैं। क्या कभी हमें अच्छा पेट–दर्द या बुरा पेट–दर्द होता है? मान लो किसी बच्चे को चाकलेट खा लेने से पेट में दर्द होता है और दूसरे को सड़ा हुआ भोजन खाने से। क्या अमीर बच्चा कह सकता है, "मेरा पेट–दर्द उसके पेट–दर्द से बढ़िया है?" इसी तरह न कोई अच्छा संस्कार है, न कोई बुरा संस्कार; बस केवल संस्कार हैं।



संस्कार क्या है?

किसी विचार या काम के बाद उसकी जो छाप हमारे मन पर रह जाती है, वही संस्कार है। अगर हम अपने ऊपर छाप छोड़े बिना कोई विचार या काम कर सकते हैं, तब उसका कोई संस्कार नहीं बनता।

मृत्यु

लोग मृत्यु से क्यों डरते हैं?

यह एक ऐसा सार्वभौमिक प्रश्न है जिसका उत्तर आज तक किसी को नहीं मिला। दार्शनिक लोग कहते हैं कि मृत्यु ही एक ऐसा शाश्वत सत्य है जो निश्चित है। तो हम इससे डर कैसे सकते हैं? जो लोग ईश्वर में विश्वास करते हैं, वे कहते हैं, "ठीक है, हम सब ईश्वर के पास ही तो जा रहे हैं, फिर मृत्यु से क्यों डरें?" लेकिन, फिर भी हर कोई मृत्यु से डरता है। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि हम लोग नहीं जानते कि मरने के बाद क्या होता है। इसलिये, वास्तव में यह डर मृत्यु का डर नहीं बल्कि उस अज्ञात का डर है कि मरने के बाद क्या होगा।

मुक्ति क्या है?
साक्षात्कार क्या है?

जो चीज़ें हमें सांसारिक बन्धनों में बाँधती हैं, उनसे छुटकारा पाना ही मुक्ति कहलाता है। हम समझते हैं कि हमारी समस्यायें और हमारी परिस्थितियाँ ही हमें सांसारिक बन्धनों में बाँधती हैं। लेकिन जब हम समझ जाते हैं कि ये परिस्थितियाँ हम ने ख़ुद पैदा की हैं, तब हमें लगता है

कि मुक्ति पाने के लिये इन सबको हमें ही समाप्त करना होगा। आध्यात्मिक सन्दर्भ में मुक्ति का अर्थ है बार–बार जन्म लेने से छुटकारा पाना।

साक्षात्कार एक ऐसा शब्द है जिसे आमतौर पर आत्म–साक्षात्कार कहा जाता है, जो हमारे पुरातन ग्रन्थों के अनुसार ईश्वर–साक्षात्कार का दूसरा नाम है। साधारण ढंग से कहें तो इसका अर्थ है कि कई वर्षों तक सफलतापूर्वक गहराई से ध्यान करने के बाद व्यक्ति इस बात की अनुभूति करता है कि जो वह बनना चाहता था, वैसा तो वह पहले से ही था और वह बहुत कुछ वैसा ही था जिसे हम दिव्य या ईश्वरीय कहते हैं। चूँकि इसकी हम अनुभूति करते हैं, न कि प्राप्त करते हैं – इसलिये यह साक्षात्कार कहलाता है।

मृत्यु के बाद क्या है?

मृत्यु के बाद हमेशा दूसरा जीवन होता है। इसलिये, वास्तव में, मृत्यु तो कभी होती ही नहीं, केवल जीवन के बाद जीवन रहता है।

भय

हम भय से कैसे लड़ सकते हैं?

नहीं, नहीं, हमें भय से लड़ना नहीं है, क्योंकि तुम जिससे लड़ोगे, वह भी तुमसे लड़ेगा। तुम उसे अनदेखा करो। मान लो, कल तुम मृत्यु से डर रहे थे, लेकिन तुम आज भी जीवित हो – तो क्यों डरते रहते हो? हम हर दिन मृत्यु से डरते हैं, परन्तु फिर भी यहाँ हैं। तो भला मृत्यु से डरने से क्या लाभ है? बताओ मुझे।

हम हृदय को कैसे विकसित करें?

भय को त्याग कर – क्योंकि भय हमारे हृदय को बन्द कर देता है।

हम भय को कैसे छोड़ें?

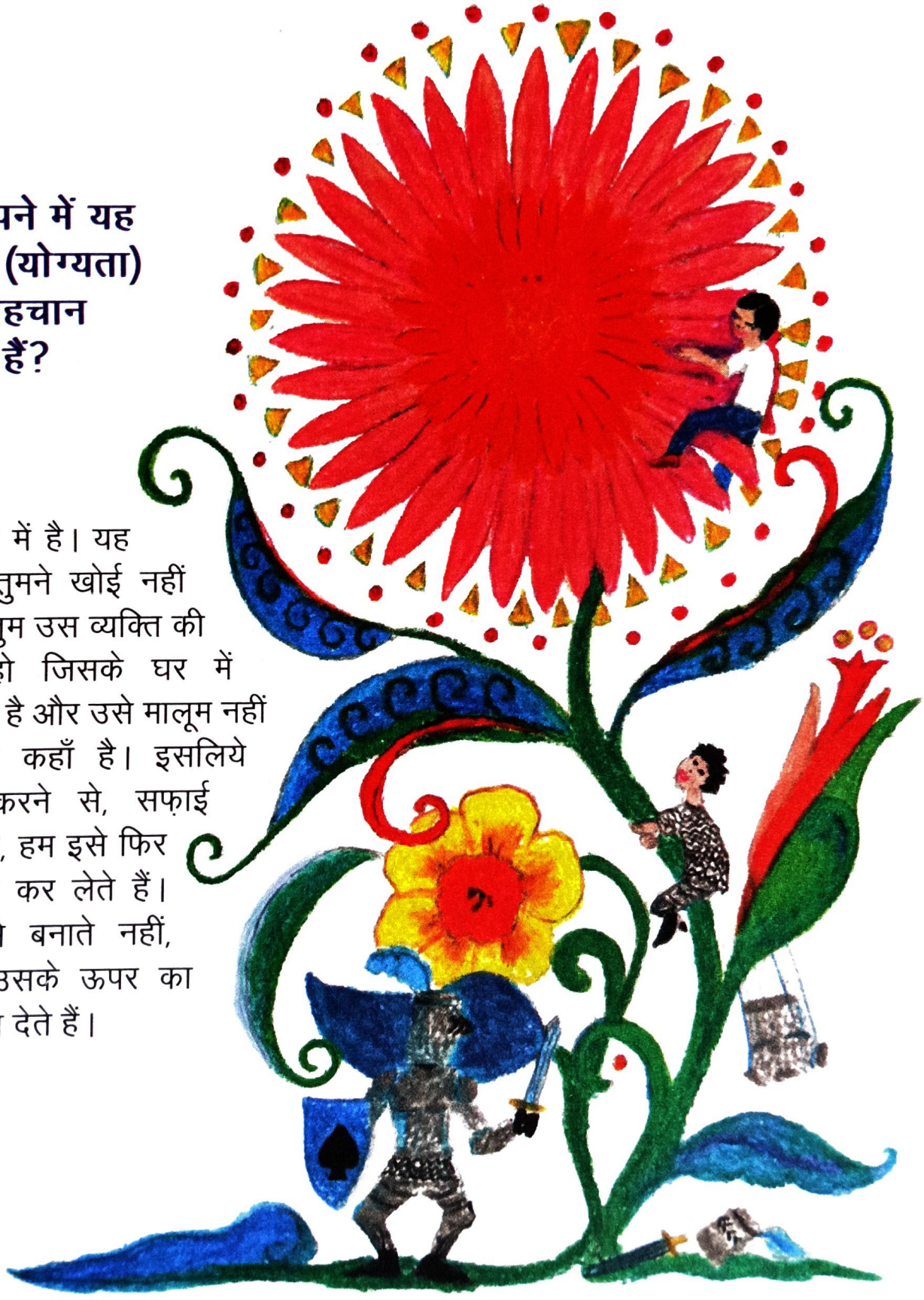
तो देखो, भय का यह सिलसिला चलता रहता है। (हँसते हैं) भय को कैसे छोड़ें? भय को छोड़िये। बाबूजी महाराज कहा करते थे कि हर एक प्रश्न में उसका उत्तर छिपा रहता है। भय को कैसे छोड़ें? भय को छोड़िये। कैसे खायें? खाइये। यह बहुत आसान है।

हमें कैसे पता लगे कि हमारा हृदय कब खुल गया है?

देखो, यह कोई ऐसी चीज़ नहीं है कि *ज़िप* खोली और खुल गया। तुम्हें पता चल जायेगा। जब तुम निडर होकर बोल सकते हो; जब तुम्हारा जवाब केवल एक होता है – जो न सत्य है; न असत्य है; बल्कि यह जो है सो है। तब तुम्हारा हृदय खुल गया है।

हम अपने में यह क्षमता (योग्यता) कैसे पहचान सकते हैं?

यह तुम में है। यह क्षमता तुमने खोई नहीं है, पर तुम उस व्यक्ति की तरह हो जिसके घर में ख़जाना है और उसे मालूम नहीं कि वह कहाँ है। इसलिये ध्यान करने से, सफ़ाई करने से, हम इसे फिर से प्राप्त कर लेते हैं। हम इसे बनाते नहीं, बल्कि उसके ऊपर का पर्दा हटा देते हैं।



प्रेम

प्रेम क्या है?

जब तुम अपनी माँ की आँखों में देखते हो और वह तुम्हें देखती है, उस समय तुम जो महसूस करते हो वह प्रेम है। यह तुम अपनी माँ की आँखों में भी देख सकते हो।

जब अकेला प्रेम ही हमें अपने लक्ष्य तक ले जा सकता है, तो हमें सिद्धान्तों और पुस्तकों की क्या ज़रूरत है?

हमें दो बातों का सदा ध्यान रखना चाहिये : एक आज्ञापालन तो तुम प्रेम के कारण करते हो और दूसरा आज्ञापालन करते हो नियमों और सिद्धान्तों के कारण। इन दोनों में सन्तुलन ज़रूरी है।

यही कारण है कि हम
मास्टर को माँ की तरह
मानते हैं क्योंकि मास्टर तो
स्वयं प्रेम ही हैं।

क्या बहुत लम्बी दूरी पर बैठे हुए मास्टर को हमारे प्रेम का पता चल जाता है?

देखो, इसे इतना तीव्र होना चाहिये कि मास्टर को इसका पता चल ही जाये। यदि प्रेम सच्चा है तो प्रेम की अवहेलना हो ही नहीं सकती। लेकिन यह बिना मतलब इधर–उधर घूमना, पेड़ों के पीछे छिप कर एक दूसरे को चूमना नहीं है – यह तो प्रेम का दिखावा है।

मास्टर

मास्टर क्या है?

मास्टर वह है जिसे अपने ऊपर अधिकार है। ऐसा व्यक्ति अपने मन और शरीर को अपनी इच्छानुसार इस्तेमाल करने में सक्षम होता है। इसका मतलब यह हुआ कि वह अपने मन का गुलाम नहीं बल्कि अपने मन का मालिक है।

हमें मालिक की आवश्यकता क्यों होती है?

हम अपने मन के मालिक बन सकें, इसमें हमारी सहायता करने के लिये।

वर्तमान गुरु से हम कैसे लाभ उठा सकतेहैं?

पहली बात है – जैसा करने की तुम्हें सलाह दी गयी है, वैसा ही करो। मेरी समझ में आज्ञापालन सबसे महत्त्वपूर्ण है और साथ ही अच्छा परिणाम देने वाला भी। आज्ञापालन सबसे ज़रूरी है और सबसे प्रभावकारी भी। जब तुम सचमुच आज्ञापालन कर सकते हो तो यह समर्पण की ओर बढ़ता हुआ एक क़दम भी है।

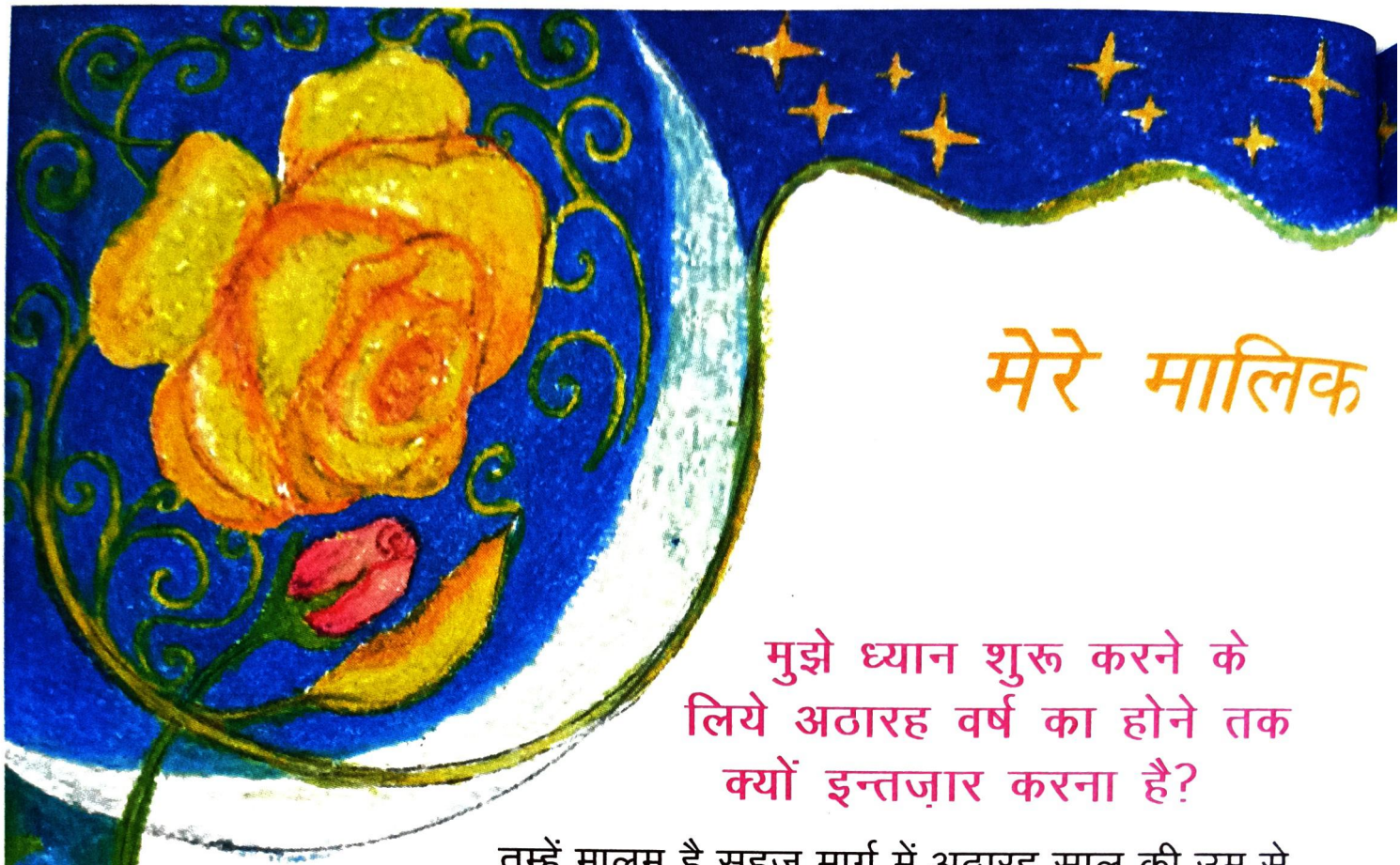
क्या हमारा अगला मास्टर (गुरु) एक महिला भी हो सकती है?

नहीं, यह तो हमेशा पुरुष ही होगा क्योंकि गुरु का काम हमेशा प्रेम से निपटना ही नहीं होता बल्कि उसे विनाश करने में भी सक्षम होना चाहिये। विनाश का कार्य कोई महिला नहीं कर सकती क्योंकि महिलाओं के हृदय तो केवल प्रेम करने के लिये ही होते हैं। उनके हृदय तो केवल रचनात्मक ढंग से ही काम कर सकते हैं। वे विनाश नहीं कर सकतीं, जब कि गुरु को प्रेम करने के साथ–साथ विनाश करने के लिये भी सक्षम होना चाहिये। यही कारण है कि गुरु सदा पुरुष ही होगा। इसका मतलब यह नहीं है कि स्त्रियाँ अपने गुरु की तरह नहीं बन सकतीं।

यह उसी तरह है जैसा कि प्रकृति में होता है। इसीलिये युद्धों में हमेशा पुरुष ही जाता था और मारा भी जाता था। निश्चय ही आजकल बहुत सी महिलायें भी सिपाही बन रही हैं, लेकिन यदि हम प्रकृति को देखें और उसका अनुकरण करें तो ऐसा नहीं होना चाहिये था। गुरु को इन्सानों के भीतर की स्थूलता जैसे – बुराई, नफ़रत, बेवकूफ़ियाँ, अज्ञानता आदि को नष्ट करने में सक्षम होना चाहिये।

चूँकि अभ्यासियों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है तो आने वाले समय में वर्तमान गुरु से हमारे सम्बन्ध कैसे होंगे?

देखो, सम्बन्ध तो हमेशा रहता है। शुरू में यह दो इन्सानों के बीच आपसी सम्बन्ध की तरह होता है, उसके बाद यह सम्बन्ध हृदय से हृदय का और अन्त में आत्मा से आत्मा का हो जाता है। बस यही है। तो इस तरह हमारे पास तीन स्तर हैं। और हर बार यही होता है। इसलिये हमारे आध्यात्मिक कार्यों में शुरू में भौतिक सम्बन्धों की ज़रूरत होती है। यदि ध्यान का अभ्यास हमेशा सही और उचित ढंग से तथा प्रेमपूर्वक किया गया है तो कुछ दिनों, कुछ सप्ताह या कुछ महीनों के बाद इसकी ज़रूरत नहीं रहती। यदि तुम किसी से प्यार करते हो तो भौतिक रूप से मिलना ज़रूरी नहीं है। विवाह में भी यही समस्या होती है। यदि तुम्हें हमेशा भौतिक सम्पर्क की आवश्यकता रहती है, तो अभी तुम बच्चों के स्तर पर हो। हाँ, मानसिक रूप से तुम अभी बच्चे हो, क्योंकि बच्चे को हर क्षण माँ के सम्पर्क की आवश्यकता होती है। है कि नहीं? बड़ों के लिये यह आवश्यक नहीं, क्योंकि हमारा आपसी सम्पर्क हमारे दिलों से होता है – जो आन्तरिक सम्बन्ध है।



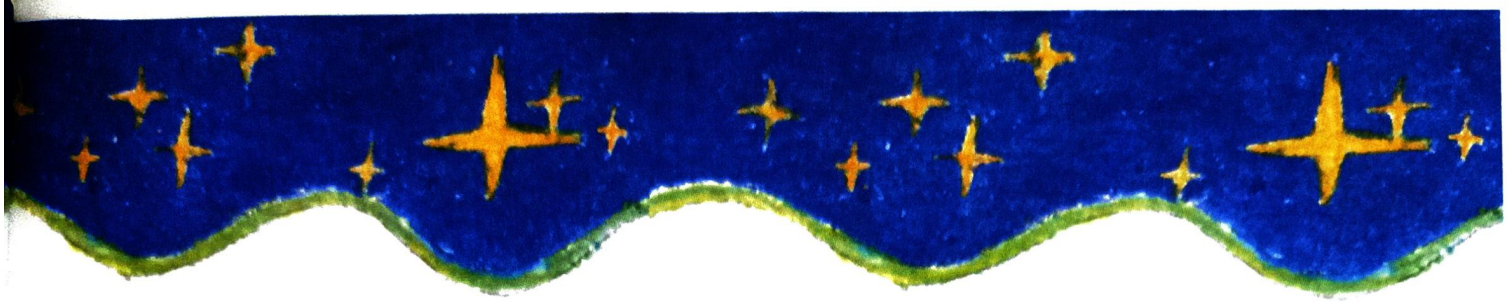
मेरे मालिक

मुझे ध्यान शुरू करने के लिये अठारह वर्ष का होने तक क्यों इन्तज़ार करना है?

तुम्हें मालूम है सहज मार्ग में अठारह साल की उम्र से पहले हम बच्चों का ध्यान करना पसन्द नहीं करते। कुछ विशेष परिस्थितियों में हम किसी को सोलह साल की उम्र में भी अनुमति दे देते हैं। बच्चों को इतना बड़ा और समझदार होना चाहिये कि वे यह समझ सकें कि वे क्या कर रहे हैं, और क्यों करना चाहते हैं। यही कारण है कि हम नहीं चाहते कि कम उम्र के बच्चे ध्यान करें। एक और बात है – तुम्हें ध्यान में इतना ज़्यादा नहीं डूब जाना चाहिये कि तुम्हारी पढ़ाई और खेलकूद की उपेक्षा हो। बच्चों को स्वस्थ तन और मन के साथ बड़ा होना चाहिये! तब ही वे ध्यान करने के योग्य बन सकेंगे। मेरे मालिक कहा करते थे, "हमें सिपाही जैसे लोग चाहिये!"

मैं अपने आपको कैसे तैयार करूँ जिससे बड़ा होकर मैं अभ्यासी बन सकूँ?

इसके लिये अपने आपको तैयार करने का एक तरीक़ा है और वह है कि सुबह उठते ही अपने मिशन वाली प्रार्थना एक बार कर लें और रात को सोने से पहले एक बार फिर प्रार्थना कर लें। इससे कुछ ही सालों में तुम सहज मार्ग के लिये इतने सुयोग्य हो जाओगे कि मैं ख़ुद तुम्हें ध्यान शुरू करने के लिये आमंत्रित करूँगा।



और मैं

मास्टर की तरह बनने के लिये क्या हमें हमेशा 'उनके' साथ रहना होगा? अगर हम नहीं रह सकते तो हमें क्या करना होगा?

मास्टर के साथ रहना तो इस बात का केवल एक भाग है। तुममें 'उनके जैसा बनने के लिये' तड़प ज़रूर होनी चाहिये।

हम बच्चों पर आप कैसे काम करते हैं, जिससे हम आध्यात्मिकता में आगे बढ़ सकें?

कभी तो मैं तुम लोगों पर काम करता हूँ और कभी इन्तज़ार। यह काम भी और दूसरे कामों की तरह ही है। कभी तुम फुर्तीले रहते हो और कभी सुस्त। लेकिन दोनों ही अवस्था में काम हो रहा होता है। उदाहरण के लिये जब तुम बीज बोते हो तो बार–बार मिट्टी को उलट–पलट कर नहीं देखते कि बीज कैसे उग रहा है। तुम्हें इन्तज़ार करना होता है। तुम आलू उबालते हो और तुमसे कोई पूछे कि तुम क्या कर रहे हो तो तुम कहते हो, मैं आलुओं के उबलने का इन्तज़ार कर रहा हूँ। इसका मतलब यह नहीं कि तुम कुछ नहीं कर रहे हो। तुम इन्तज़ार कर रहे हो। मेरे कहने का मतलब है – जब तुम काम कर रहे होते हो तो तुम क्रियाशील रहते हो, साथ ही इन्तज़ार भी करते हो।

भविष्य

क्या यहाँ हमेशा ही गुरु–परम्परा रहेगी?

हाँ, हमें ऐसी ही उम्मीद है, लेकिन इस बारे में हम निश्चित रूप से नहीं बता सकते – क्योंकि हर परिवार का अन्त आता है, जब वह पूरी तरह समाप्त हो जाता है। उसी तरह, गुरुओं की श्रृंखला जब तक ज़रूरी है चलती रहेगी और बाद में समाप्त हो जायेगी।

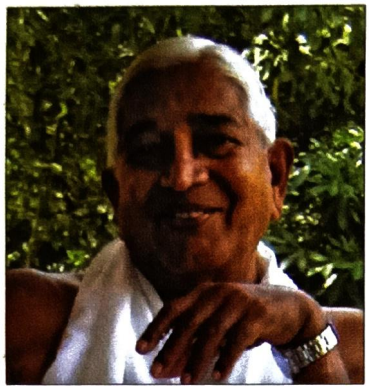
क्या आप सहज मार्ग में बच्चों की भूमिका के बारे में बतायेंगे?

देखो, मैं बच्चों की ही नहीं बल्कि विश्व भर के हर जगह के युवाओं की भूमिका के बारे में बताना चाहूँगा। मेरा विश्वास है कि युवाओं को अपनी दुनिया का निर्माण ख़ुद करना होता है। बुजुर्गों ने जो कुछ किया वह उनके साथ ही समाप्त हो गया। आज के बड़े लोग जो कर रहे हैं वह ग़लत है – वे हमारे लिये अच्छे उदाहरण नहीं हैं। इसीलिये वे किसी काम के नहीं हैं। उन्होंने हमारे सामने कोई अच्छा उदाहरण नहीं रखा। वे आज्ञापालन नहीं करते। इसीलिये बच्चों और युवाओं को एक नये संसार की रचना करने योग्य बनना होगा। जब तुममें सामर्थ्य ही नहीं होगी तो नये संसार की रचना कैसे करोगे? तो हमें ख़ुद अपने में क्षमता पैदा करनी होगी। मनुष्य में यह विलक्षण क्षमता है। देखो, इसका मतलब यह नहीं है कि अंग्रेज़ों में या जर्मनी के लोगों में या भारतीयों में कुछ अधिक क्षमता है। नहीं, बिलकुल नहीं। हर किसी में यह क्षमता है लेकिन हम इसका इस्तेमाल अलग–अलग तरीक़े से करते हैं; और जब हम इसे ग़लत तरीक़े से इस्तेमाल करते हैं तो हम उस क्षमता को खो देते हैं। यह प्रकृति का काम है। प्रकृति कभी ग़लत हाथों में क्षमता नहीं देगी। ठीक है? क्या यह सच नहीं है?

भविष्य के निर्माण के लिये मेरा भरोसा युवाओं पर है। मैं हर समय काम करता हूँ क्योंकि मुझे नवयुवकों का विश्वास प्राप्त है। बड़े लोग केवल अपने लिये काम करते हैं – बच्चों के साथ ऐसा नहीं है। बच्चों और युवाओं को दुनिया के लिये, विश्व के लिये काम करना चाहिये। बुज़ुर्ग लोग तो ग़लतियाँ ढूँढने वाले हो गये हैं। उनमें वह दूरदर्शिता नहीं रही जिसकी हमें ज़रूरत है। आदर्शों के लिये उनका उत्साह समाप्त हो गया है। जब हम युवा होते हैं तो हममें सब कुछ कर सकने की क्षमता होती है। यद्यपि शरीर बूढ़ा हो जाता है लेकिन मन से हमें हमेशा युवा बने रहना चाहिये। कई लोग मुझसे पूछते हैं, "आपकी उम्र क्या है?" मेरा उत्तर हमेशा यही होता है,

"मैं तो इकहत्तर साल का जवान हूँ।"

हाँ, क्यों नहीं? जब हम जवान होते हैं तो हम आस्था नहीं खोते। जब हम बूढ़े हो जाते हैं, हम आस्था खो देते हैं, भरोसा खो देते हैं और हम स्वार्थी हो जाते हैं। इसलिये हमें हमेशा दिल से जवान बने रहना चाहिये। शरीर अवश्य बूढ़ा हो जाता है, लेकिन हृदय नहीं। हृदय तो शाश्वत है।



इस पुस्तक में, श्री रामचन्द्र मिशन के अध्यक्ष और आध्यात्मिक गुरु, श्री पी. राजगोपालाचारीजी ने बच्चों के उन प्रश्नों के उत्तर दिये हैं, जो बच्चों ने, उनके साथ होने वाली विशेष मुलाक़ातों में, उनसे पूछे हैं। इस पुस्तक के उद्देश्य से कुछ और प्रश्न इसमें जोड़े गये हैं, और मास्टर ने कृपा करके उनके भी उत्तर दिये हैं। यह आश्चर्यजनक है कि बच्चे अक्सर ऐसे महत्त्वपूर्ण प्रश्न पूछ लेते हैं। जहाँ तक मालिक के उत्तरों की बात है, वे इतने सरल हैं और साथ ही इतने गहरे भी कि बच्चे और बड़े दोनों ही इन्हें बार-बार पढ़ कर लाभान्वित होंगे।

सर्वाधिकार सुरक्षित

इस पुस्तक का कोई भी भाग श्री रामचन्द्र मिशन के अध्यक्ष की लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में या किसी अन्य साधन से पुनः प्रकाशित नहीं किया जा सकता। 'श्री रामचन्द्र मिशन', 'सहज मार्ग', 'एस.आर.सी.एम.', 'कॉन्सर्टेंट रिमेम्ब्रेंस', और मिशन का एम्ब्लम श्री रामचन्द्र मिशन के रजिस्टर्ड सर्विस मार्क और/या ट्रेड मार्क हैं।

ISBN 81 7894 107 4

9 788178 941073

© २००६, श्री रामचन्द्र मिशन